

若草あん <副菜>



エネルギー 67kcal

塩分 0.6g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

グリーンピースにはビタミンB₂が多く含まれています。ビタミンB₂は美容にかかせないビタミンとも言われ、肌にハリを与える効果を発揮します。



阿知須共立病院 栄養科

若草あんの作り方

材料（2人分）

里芋	6ヶ (120g)
しょうゆ	小さじ1弱
だし汁	300ml
グリーンピース	40g
水	50ml
砂糖	小さじ2
塩	ひとつまみ

- ①鍋にしょうゆ、だし汁を合わせ、里芋を煮る。
- ②グリーンピースをつぶせる固さまで茹でる。
- ③②を水と一緒にミキサーにかけペースト状にする。
- ④③を鍋に入れ、砂糖と塩で味をつけ、煮つめる。
- ⑤①の里芋を皿に盛り、④をかけて完成。

若草あんはゴマ豆腐などにかけても美味しいですよ (^_^) ♪